

食育だより

令和4年12月
吉見町学校給食センター

12月になるとクリスマスがもうすぐやってきます。夜になるとイルミネーションがキラキラと華やかです。また、今月22日は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。これから冬至に向かって、ますます暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒さに負けないよう、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

※冬至：二十四節気の一つです。

「冬至」の日は、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ひ、「ゆず」を浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ってから体をあたためる習慣があります。これは、冬至にビタミンを多く含むかぼちゃを食べると「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」という言い伝えがあるからです。

新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

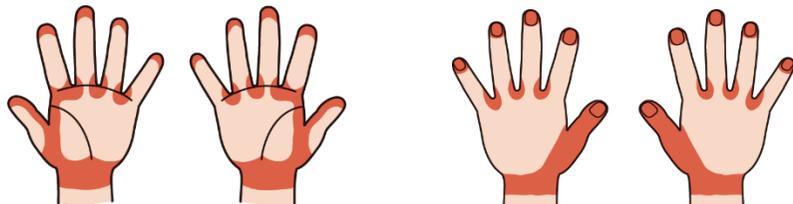
わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

ポイントを知って

しっかり手洗い

洗い残しやすい場所



手のひら

手の甲

- 指先
- 指の間
- 手首

冬に多い食中毒 ノロウイルス 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつてもむずかしい

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1 ノロウイルスについて説明している文章は？ (レベル★★★)

- ① 食べ物を通してだけ感染する
- ② 人から人へは感染しない
- ③ 空気を通して感染する

Q2 どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する？ (レベル★★★)

- ① 数十個
- ② 数千個
- ③ 数億個

Q3 ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いのタイミングで正しいのは？ (レベル★)

- ① 食事の前
- ② 外出する前
- ③ トイレの前

Q4 給食当番になったときに気をつけたいことは？ (レベル★)

- ① おなかが痛くても休まずにがんばる
- ② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
- ③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい

Q5 食べ物についたノロウイルスをやっつけるには？ (レベル★★★)

- ① 24時間、屋外で乾かす
- ② 中心が85℃で90秒以上加熱する
- ③ -20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する

（※手洗いは流水で30秒以上、乾燥させる）

（※手洗いは流水で30秒以上、乾燥させる）

（※手洗いは流水で30秒以上、乾燥させる）

今月の吉見町産の野菜

- 白菜
- 2日（金）すき焼き煮
- 12日（月）肉団子のスープ
- 19日（月）白菜のスープ